

6月

# 保健だより

No. 5

2021.6.1(火)  
宝達中保健室

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯を大切にするためには、どんなことに気をつけて生活すればよいかを考えて実行する週間です。



全国共通標語： 一生を 共に歩む 自分の歯



### 歯科検診結果

「むし歯あり」が、  
18人でした！

5月25日に「歯科検診結果のお知らせ」を全員に配布しました。「むし歯あり」の人は18人（1年7人、2年5人、3年6人）と大変少なくとても素晴らしいことです。治療のおすすめ用紙をもらった人は、専門医の受診が必要です。「むし歯あり」の人は早めの受診を！！

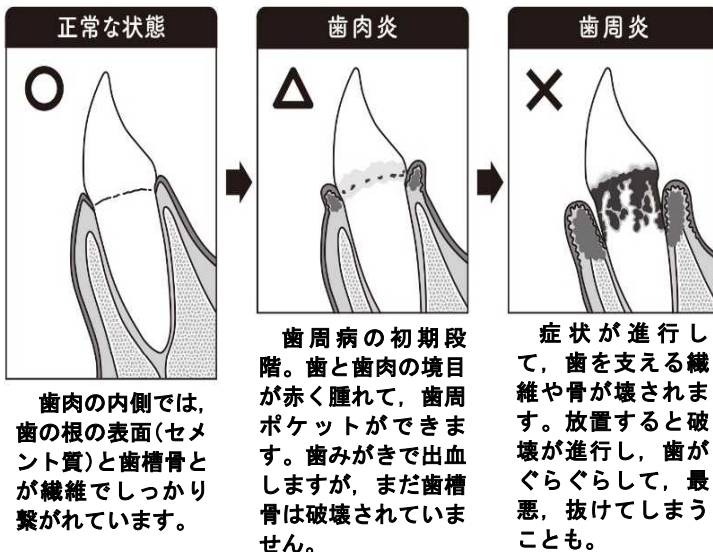
### 気になる歯肉の炎症…歯肉に炎症が見られた人が34人いました。

日本人が歯を失う理由の第1位が「むし歯」ではなく「歯周病」です。初期では痛みを感じることがあまりなく、見た目にもそれほど大きな変化がないので見過ごされがちですが、本当はとてもこわい病気です。健康な歯と歯肉を守るために、ていねいな歯みがきを心がけましょう。

#### 歯周病とは？

歯周病には、大きく分けて「歯肉炎」と「歯周炎」があります。

細菌感染によって、歯を支える歯周組織（歯肉や骨）が壊される病気です。



#### 歯周病 チェックリスト

思い当たる項目はありませんか？

- 朝起きたら口の中がネバネバしている
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきすると歯ぐきから出血する
- 歯ぐきがむずがゆい、痛い
- 口臭がある
- 硬いものが噛みにくい
- 歯が細長くなったように感じる
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる

当てはまる項目の数が多いほど、  
歯周病の危険大

全てに当てはまる人は、歯周病が進行しているかもしれません。

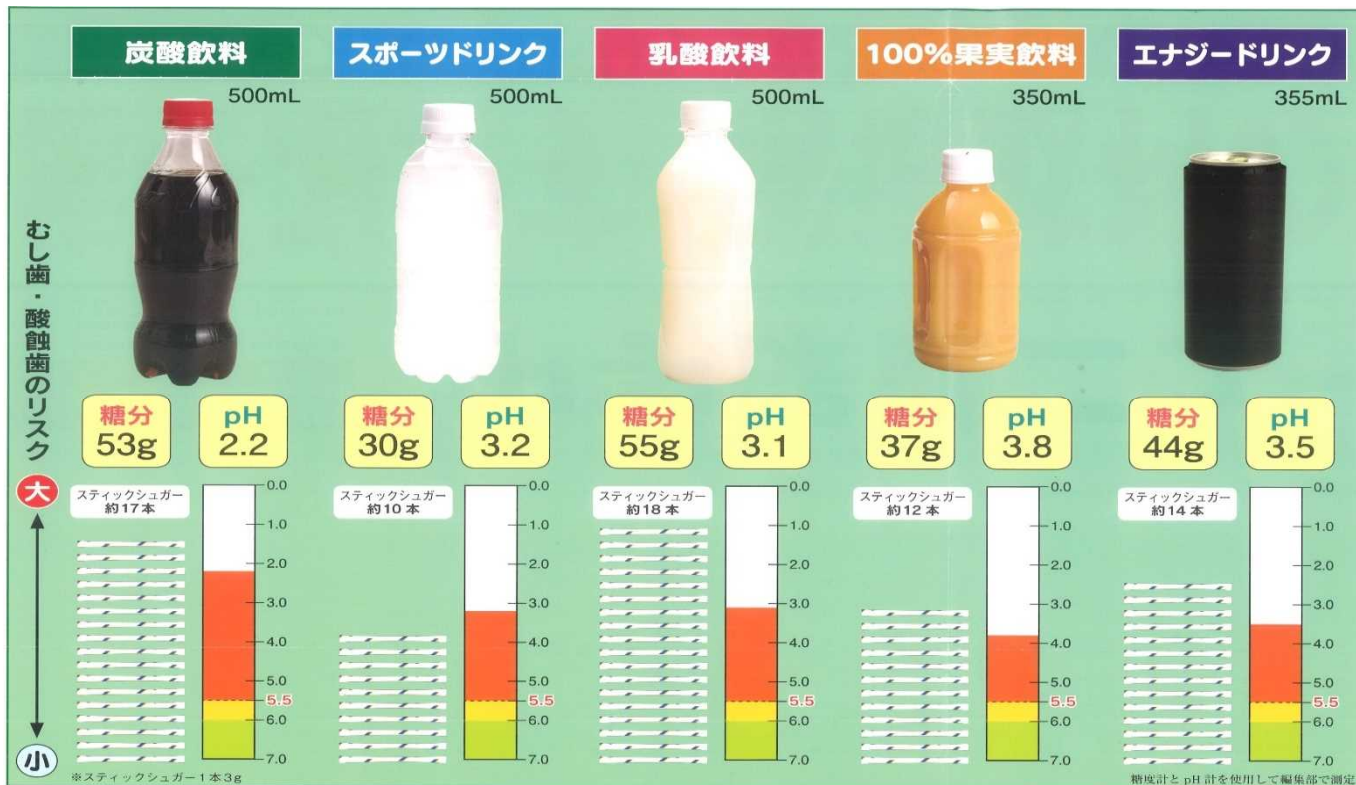


ギネスブックにも登録  
世界で最も患者数が多い  
病気です

# 「歯周病」

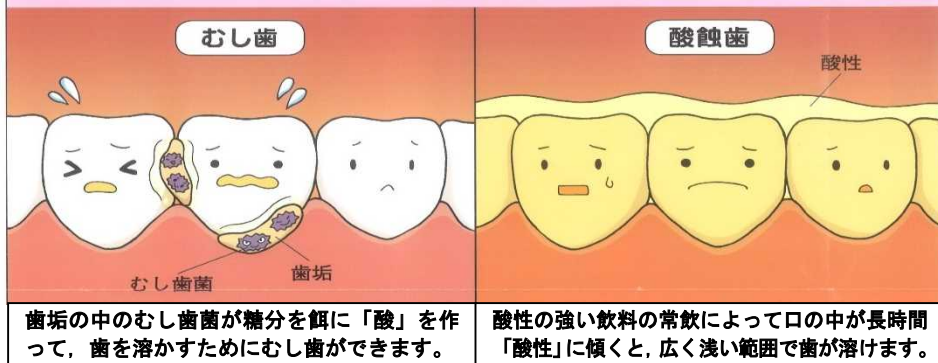
# 歯を溶かす清涼飲料の糖分と pH

炭酸飲料やスポーツドリンクなどによる水分補給や、常飲に気をつけよう



炭酸飲料やスポーツドリンク、乳酸飲料、果実飲料などの清涼飲料には、多量の砂糖を含んだり、歯のエナメル質を溶かすほど酸性が強かったり（pH5.5以下）するものがあるので、常飲するとむし歯や酸蝕歯のリスクとなります。

## 炭酸飲料やスポーツドリンクなどの清涼飲料で歯が溶ける仕組み



歯についての質問がある人は、ここに書いて保健室前のポストに入れてください。～10日(木)まで

き-ら-と-り-せ-ろ

年 組 氏 名